

HOJA INFORMATIVA PARA LA REALIZACIÓN DE LA CURVA DE GLUCOSA EN LA GESTANTE (TTOG-100mg: Test de tolerancia oral a la glucosa)

La analítica debe realizarse en ayunas (mínimo 8h).
La prueba dura 3h, durante las cuales deberá permanecer sentada y sin fumar.
Debe seguir la siguiente dieta durante los 3 días previos a la realización de la prueba.

DIETA

(2100 calorías: 265 g CHO, 125 g proteínas, 60 g de grasas)

DESAYUNO	1 vaso de leche descremada 40 g pan y 25 g de jamón o queso.
MEDIA MAÑANA	200 g de naranja (o 200 g pera o 160g de manzana).
ALMUERZO	1 plato ensalada y 200 g judía tierna (o espinacas o zanahoria) y 130 g patata hervida (o 130 g arroz hervido) y 20 g pan y 150g pollo sin piel (o 150 g pescado o 150 g ternera) y 200 g naranja (o 200 g pera o 160 g manzana)
MERIENDA	1 vaso de leche (o 2 yogures descremados) y 200 g naranja (o 200 g pera o 160 g manzana)
CENA	Igual que el almuerzo
Antes de acostarse:	Un vaso de leche descremada y dos galletas María (o 20 g de pan)

Aceite: 15g durante todo el día

RESULTADO

Si la prueba sale alterada (diagnóstico de diabetes gestacional) recibirá una llamada telefónica en la que se le comentará el resultado y se la remitirá al hospital para seguir controles en la consulta de Obstetricia de Riesgo y la Educadora de diabetes.